

## اثر یک دوره مکمل سازی با متیل سولفونیل متان و گلوکز آمین بر برخی آنتی اکسیدان ها در پی یک جلسه فعالیت پلايومتریک

طیبه پژوهنده، فرزاد زهساز\*

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

تاریخ پذیرش: ۹۶/۵/۲۵

تاریخ دریافت: ۹۶/۳/۱۲

### چکیده:

**زمینه و هدف:** فعالیت بدنی شدید باعث رهائش رادیکال های آزاد و آسیب های اکسایشی در ماکرومولکول های زیستی می شود. مصرف مکمل های سولفوردار ممکن است بر سطوح استرس اکسیداتیو متعاقب تمرینات شدید اثرگذار باشند. لذا در پژوهش حاضر تأثیر ۶ هفته مکمل سازی ترکیبی متیل سولفونیل متان و گلوکز آمین بر گلوتاتیون پراکسیداز و کاتالاز متعاقب یک جلسه فعالیت پلايومتریک در ورزشکاران مرد آماتور مورد بررسی قرار گرفت.

**روش بررسی:** این پژوهش از نوع تحقیقات نیمه تجربی دو سوکور با طرح پیش و پس آزمون بود که ۲۲ ورزشکار آماتور مرد به طور تصادفی در دو گروه مکمل (۱۱ نفر) و دارونما (۱۱ نفر) جای گرفته و قبل و بعد از دوره ی مکمل سازی، در دو وهله تمرین پلايومتریک شرکت کردند. دوره مکمل سازی شامل ۶ هفته مصرف روزانه ۳ میلی گرم به ازای هر کیلو وزن بدن ترکیب متیل سولفونیل متان و گلوکز آمین بود. سطوح سرمی آنزیم گلوتاتیون پراکسیداز و کاتالاز قبل و بعد از دو وهله تمرین پلايومتریک اندازه گیری شد و داده های گردآوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس در سطح معنی داری  $P < 0.05$  تحلیل شدند.

**یافته ها:** پس از کنترل اثر سطوح اولیه، مقادیر کاتالاز و گلوتاتیون پراکسیداز بعد از فعالیت پلايومتریک در گروه مکمل بیشتر از گروه دارونما بود (به ترتیب  $F(2,19) = 71.73$ ,  $P = 0.001$  و  $F(2,19) = 191.76$ ,  $P = 0.001$ ).

**نتیجه گیری:** مکمل سازی ترکیبی متیل سولفونیل متان و گلوکز آمین ممکن است با افزایش آنزیم های گلوتاتیون پراکسیداز و کاتالاز، ظرفیت آنتی اکسیدانی در ورزشکاران را افزایش دهد.

**واژه های کلیدی:** متیل سولفونیل متان، گلوکز آمین، گلوتاتیون پراکسیداز، کاتالاز، ورزش پلايومتریک.

### مقدمه:

بالایی دارند و به طور طبیعی در جریان واکنش های متابولیکی بدن تولید می شوند و شامل گونه های فعال اکسیژن (Reactive Oxygen Speices (ROS) و نیتروژن Reactive Nitrogen Speices (RNS) می باشند (۱). در شرایط طبیعی، مقادیر گونه های اکسیژن فعال و آنتی اکسیدان ها در وضعیت تعادل قرار دارند و سیستم دفاع آنتی اکسیدانی بدن با تولید رادیکال های آزاد

فعالیت های بدنی شدید و غیرمعمول ممکن است، موجب افزایش شکل گیری رادیکال های آزاد بیش از مقادیر طبیعی آن ها گردند. رادیکال های آزاد از جمله سوپراکسید (Superoxide)، نیتریک اکساید (Nitric Oxide) و هیدروکسیل (Hydroxyl)، مولکول هایی هستند که به دلیل داشتن الکترون های جفت نشده در اوربیتال خارجی شان واکنش پذیری

مقابله کرده و بدن در حالت هموستاز قرار دارد. زمانی که این تعادل در جهت افزایش گونه های اکسیژن فعال به خصوص در هنگام انجام تمرینات ورزشی شدید مختل گردد، باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در سلول می شود. سطوح بالای رادیکال های آزاد منجر به آسیب پروتئین های سلولی، لیپیدهای غشایی، اسیدهای نوکلئیک، گلوبول های قرمز، DNA، RNA، غیرفعال شدن آنزیم ها و درنهایت مرگ سلولی و فرایند پیری می شود. علاوه بر این، رادیکال های آزاد نقش مهمی در پاتوژنز بسیاری از بیماری های مزمن از جمله آترواسکلروز، نارسایی میوکارد، بیماری های ایمنی، آسیب سلولی و دیابت دارند (۲).

در هنگام انجام تمرینات بدنی شدید، تولید گونه های اکسیژن فعال افزایش می یابد و تصور بر این است که منبع اصلی این گونه مواد، میتوکندری سلول های عضلات فعال می باشد (۳). افزایش رادیکال های آزاد به هنگام فعالیت بدنی می تواند هموستاز مواد ضد اکسایشی و پرواکسیدان های درون سلولی را بر هم زده و در نتیجه باعث التهاب، استرس اکسایشی، خستگی و آسیب عضلانی گردد. بیشتر مطالعات بروز فشار اکسایشی پس از انجام فعالیت های طولانی مدت استقامتی، ورزش های شدید کوتاه مدت و فعالیت های وامانده ساز را مورد تأیید قرار داده اند (۴-۱). در میان فعالیت های ورزشی مختلف، تمرین ها و فعالیت های با ماهیت سرعتی و توانی مانند پلايومتریک دسته ی مهمی را به خود اختصاص می دهند. این نوع از فعالیت ها که خصوصیات خاص و منحصر به فردی از جمله آسیب به بافت های مختلف بدنی دارند، می توانند سبب تولید گونه های فعال اکسیژنی و انواع رادیکال های آزاد از مسیرهای مختلف شوند (۲).

به خاطر اینکه نیروی عضلانی در هنگام انقباض برون گرا افزایش می یابد، آسیب به ماتریکس برون سلولی و عناصر انقباضی سلول های عضلانی (خطوط Z و پارگی سارکومر) رخ می دهد. همچنین موجب بروز کوفتگی عضلانی تأخیری، کاهش قدرت، تورم موضعی و استرس اکسایشی می شود (۵). یکی از دلایلی که انقباض های برون گرا منجر به تخریب بیشتر تار عضلانی و استرس اکسایشی می شوند، این است که در مقایسه با انقباض های درون گرا و ایستا، واحدهای حرکتی کمتری حین این انقباض فراخوانی می شود. بنابراین سطح مقطع کوچک تری از عضله برای تحمل بار مشابهی به کار گرفته می شود (۶). آسیب به وجود آمده در بافت عضلانی بر اثر انقباض برون گرا، موجب تولید هورمون های استرسی می شود. این نیز به نوبه خود منجر به پاسخ استرس اکسایشی می شود (۷).

محققان گزارش کردند که فعالیت پلايومتریک موجب افزایش آنزیم های آنتی اکسیدانی به خصوص گلوکاتایون پراکسیداز (Glutathione Peroxidase (GPx و کاتالاز (Catalase (CAT می شود که نشان دهنده فشار اکسایشی هستند. در این میان مواد ضد اکسایشی درون زاد قادر به جلوگیری کامل از آسیب اکسایشی نیستند و تعادل بین تولید و دفع رادیکال های آزاد به هم می خورد. در چنین مواقعی، نقش مواد ضد اکسایشی و مصرف مکمل ها اهمیت پیدا می کند (۸).

سیستم آنتی اکسیدانی بدن از ترکیبات اندوژن و اگزوژن تشکیل می شوند که در رژیم غذایی وجود داشته و عموماً از طریق مصرف سبزی ها و میوه ها تأمین می شوند (۹). آنتی اکسیدان های آنزیمی نظیر گلوکاتایون پراکسیداز، کاتالاز و سوپراکسید دیسموتاز (Superoxide Dismutase (SOD و نیز آنتی اکسیدان های

غیر آنزیمی مانند گلوکوتایون، ویتامین های A، C، E و ریز مغزی هایی مانند آهن، مس، روی، سلنیوم و منگنز سد محکمی را در مقابل فشار اکسایشی تشکیل می دهند (۸). از آنجا که در برخی شرایط ممکن است مقدار آنتی اکسیدان های اندوژن جهت محافظت از بدن در برابر آسیب های ناشی از استرس اکسیداتیو کافی نباشد، لذا استفاده از مکمل های آنتی اکسیدان می تواند در راستای کاهش شدت آسیب ها مفید بوده و حاشیه امنیتی بزرگتری را در برابر تأثیرات احتمالی آن به وجود آورد (۹). از مکمل های مهمی که ویژگی آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد، مکمل گلوکزآمین است که یک قند آمینی بوده و سال ها برای درمان کاهش فشار اکسایشی مرتبط با آرتروز مورد استفاده قرار گرفته است (۱۰). محققان پیشنهاد می کنند که مصرف گلوکزآمین موجب توقف فعالیت رادیکال سوپراکسید و مهار تولید نیتریک اکساید می شود (۱۱). همچنین، مکمل گلوکزآمین با کاهش آسیب اکسایشی، از طریق مهار رادیکال هیدروکسیل از مولکول های پروتئین و چربی محافظت می کند و با کاهش تولید رادیکال های آزاد باعث تسهیل در فرآیند ترمیم بافت های صدمه دیده می شود (۱۲، ۱۳).

از دیگر مکمل های مهم برای کمک به دفاع اکسایشی مکمل متیل سولفونیل متان (MSM) Methylsulfonylmethane می باشد که از مکمل های گوگرددار و سولفوردار طبیعی است که به طور گسترده ای در میوه ها، سبزیجات و غلات یافت می شود (۱۴). در سال های اخیر توجه زیادی به مصرف آنتی اکسیدان های سولفوردار بر شاخص های استرس اکسیداتیو و آسیب عضلانی صورت گرفته است. یکی از پروتئین های مهم سولفوردار در بدن گلوکوتایون است که به عنوان

اصلی ترین ترکیب ضد اکسایشی درون سلولی است. فشار بدنی بیش از حد مانند آنچه در بین ورزشکاران دیده می شود باعث کاهش ذخایر درون سلولی گلوکوتایون پراکسیداز و افزایش دفع ادراری آن می شود. استفاده از مکمل های سولفوردار مانند متیل سولفونیل متان موثرترین روش جهت بازسازی ذخایر گلوکوتایون می باشد (۱۵).

Kim و همکاران نشان دادند که مکمل سازی متیل سولفونیل متان با دوز ۶ گرم روزانه به مدت ۱۲ هفته می تواند فشار اکسایشی، التهاب و درد بیماران مبتلا به استئوارتریت زانو را به طور معنی داری کاهش دهد (۱۶). Kalman و همکاران با مطالعه روی مردان سالمی که تمرین متوسط داشتند (کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته)، نشان دادند که به دنبال مصرف ۳ گرم متیل سولفونیل متان در مقایسه با دز ۱/۵ گرم، خستگی به طور معنی دار کاهش یافته و ظرفیت آنتی اکسیدانی تام افزایش می یابد. بر اساس پژوهش مذکور، مصرف روزانه ۳ گرم متیل سولفونیل متان ممکن است شاخص های ریکاوری پس از ورزش را تحت تأثیر قرار دهد (۱۷).

سماواتی و فرهنگی در بررسی تأثیر مصرف متیل سولفونیل متان بر برخی فاکتورهای دوره بازگشت به حالت اولیه و غلظت پلاسمایی اینترلوکین-۶ را در زنان سالم، گزارش کردند که مصرف متیل سولفونیل متان به مقدار ۳ گرم در روز به مدت ۳۰ روز باعث کاهش در شاخص های کوفتگی عضلانی، خستگی و غلظت پلاسمایی اینترلوکین-۶ مشاهده شد (۱۸). Godwin و همکاران گزارش کردند که مصرف ۳ میلی گرم متیل سولفونیل متان به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن قبل از تمرین اکستنریک زانو (۱۰ ست با ۱۰ تکرار) اثرات ضدالتهابی و ضد اکسایشی قوی دارد (۱۵). در مطالعه

روی نمونه های حیوانی، Maranon و همکاران با بررسی تأثیر مکمل متیل سولفونیل متان بر بیومارکرهای استرس اکسایشی روی اسب های مسابقه در پی تمرینات پرشی نشان دادند که متیل سولفونیل متان می تواند تأثیر حمایتی در برابر آسیب های التهابی و اکسایشی ناشی از تمرینات پرشی از خود نشان دهد. در این پژوهش، بررسی آنزیم های گلوکوتایون پراکسیداز، گلوکوتایون ترانسفراز و گلوکوتایون ردوکتاز نشان داد که فعالیت گلوکوتایون ردوکتاز در اثر ورزش کاهش یافت. در حالی که در فعالیت گلوکوتایون پراکسیداز و گلوکوتایون ترانسفراز تغییری مشاهده نشد که این شواهد به تجویز متیل سولفونیل متان و افزایش سطح گلوکوتایون ناشی از آن نسبت داده شد (۹).

با این حال، نتایج مطالعه Withee و همکاران نشان داد که مصرف ۳ میلی گرم متیل سولفونیل متان به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن برای ۲۱ روز قبل از دویدن مسافت ۲۰ کیلومتری نتوانست اثرات ضد اکسایشی معنی داری داشته باشد (۱۹). به طور مشابه، نخستین روحی و همکاران با بررسی تأثیر مصرف حاد مکمل سولفوردار بر التهاب و استرس اکسایشی ناشی از فعالیت شدید هوازی (دویدن به مدت ۴۵ دقیقه با شدت افزایشی از ۷۵٪ اکسیژن مصرفی بیشینه تا سر حد واماندگی) در مردان سالم غیرفعال گزارش کردند که اگرچه مصرف ۱۰۰ میلی گرم متیل سولفونیل متان به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن تأثیر معنی داری بر التهاب از مسیر CRP نشان نداد اما احتمالاً بتواند در کاهش استرس اکسایشی موثر واقع گردد (۲۰).

بر اساس مطالعات صورت گرفته روی نمونه های حیوانی و بیماران، متیل سولفونیل متان و گلوکزآمین می توانند خاصیت ضد درد، ضدالتهاب و ضد استرس

اکسایشی داشته باشند (۱۶، ۲۳-۲۱). با این حال در مورد اینکه آیا این مواد می توانند بر استرس اکسایشی ناشی از فعالیت بدنی در افراد سالم نیز موثر باشند، با توجه به منابع در دسترس، اطلاعات اندکی وجود دارد. همچنین، در بیشتر مطالعات مکمل گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان به تنهایی مورد بررسی قرار گرفته و تاکنون در پژوهشی از ترکیب این دو مکمل استفاده نشده است. با توجه به مطالعات محدود و متناقض در زمینه ی مکمل سازی گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان بر فشار اکسایشی ناشی از فعالیت های ورزشی هنوز این سؤال مطرح است که آیا مکمل سازی کوتاه مدت این مواد می تواند با افزایش ظرفیت ضد اکسایشی از بروز آسیب های اکسایشی ناشی از انجام فعالیت های ورزشی نسبتاً شدید بکاهد و اثرات نامطلوب آن را کاهش دهد؟ از این رو، با در نظر داشتن اینکه ورزشکاران همواره در معرض عوامل التهاب زا و استرس اکسایشی قرار دارند، هدف پژوهش حاضر به تعیین تأثیر مکمل سازی کوتاه مدت (۶ هفته ای) گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان بر سطوح گلوکوتایون پراکسیداز و کاتالاز متعاقب یک جلسه فعالیت پلایومتریک در مردان ورزشکار آماتور اختصاص یافت.

### روش بررسی:

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی دو سوکور با طرح پیش آزمون و پس آزمون با ۴ بار نمونه گیری خونی در دو گروه مکمل (تجربی) و دارونما (کنترل) بود. جامعه آماری پژوهش، مردان کیک بوکسور آماتور شهر تبریز بودند که بر اساس فراخوان ۲۲ نفر برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند. در ابتدا، هدف و روش اجرای آن به طور کامل به آگاهی

ورزشکاران رسید و رضایت نامه کتبی از آن ها اخذ شد. تمام آزمودنی ها در شروع اجرای پژوهش دچار هیچگونه بیماری و عارضه ای نبودند. از آزمودنی ها خواسته شد، در طی اجرای تحقیق رژیم غذایی عادی و فعالیت روزانه خود را حفظ کنند و از مصرف هر گونه مکمل خودداری نمایند.

از آزمودنی ها خواسته شد تا جهت آشنایی با شرایط تحقیق و نحوه اجرای آن و همچنین انجام اندازه گیری های مقدماتی (قد و وزن) در محل سالن ورزشی حاضر شوند. برای اندازه گیری دقیق قد و وزن از یک دستگاه ترازوی قدسنج با مارک سکا (Seca) ساخت کشور آلمان استفاده شد. سپس آزمودنی ها به صورت تصادفی در دو گروه ۱۱ نفره جای گرفتند: گروه در دو مرحله فعالیت پلایومتریک شرکت کردند: (۱) قبل از شروع دوره ی ۶ هفته ای مصرف مکمل، (۲) پس از دوره ی ۶ هفته ای مصرف مکمل. برای اندازه گیری میزان سرمی آنزیم گلوکوتاتیون پراکسیداز و کاتالاز، خونگیری در ۴ مرحله انجام گرفت که شامل زمان استراحت و بلافاصله بعد از فعالیت پلایومتریک در مرحله ی پیش از ۶ هفته مکمل گیری و نیز زمان استراحت و بلافاصله بعد از فعالیت پلایومتریک در مرحله ی پس از ۶ هفته مکمل گیری.

در دوره مکمل گیری، گروه مکمل برای ۶ هفته، هر روز ۳ میلی گرم مکمل گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن دریافت کرده و گروه کنترل به همین ترتیب دارونما (نشاسته) دریافت کرد تا هرگونه اثر روانی مصرف دارو بر عملکرد یک وهله ای فعالیت پلایومتریک کاهش یابد (۲۱). همچنین، در دوره مکمل گیری، آزمودنی ها هفته ای ۳ جلسه به تمرینات رایج و معمول کیک بوکسینگ به

مدت ۹۰ دقیقه پرداختند. پیش و پس از دوره ۶ هفته ای مکمل سازی، هر دو گروه در دوره یک وهله فعالیت پلایومتریک که به صورت ایستگاهی طراحی شده است شرکت نمودند (۲۴). جلسات فعالیت ورزشی شامل گرم کردن استاندارد، فعالیت اصلی و سرد کردن بود. فعالیت پلایومتریک در ۵ ایستگاه فعالیتی به شرح زیر، هر ایستگاه در ۳ نوبت و هر نوبت در ۸ تکرار انجام شد و فاصله استراحت بین هر نوبت ۳ دقیقه بود:

۱. پرش از بالای جعبه ۵۵ سانتی متری (Drop Jumps)؛
۲. پرش به صورت یک پا جلو با یک پا عقب (Lunge Jumps)؛
۳. پرش از روی ۸ مانع ۴۰ سانتی متری به صورت پا جفت (Hurdle Jumps)؛
۴. پرش به صورت لی لی با یک پا (Single-Leg Hops)؛
۵. پرش همراه با باز کردن پاها (Jumping Jacks).

در هر ۴ مرحله، خون گیری از طریق سیاهرگ بازویی (Antecubital Fossa) صورت گرفته و حدود ۵ سی سی خون جمع آوری شد. بعد از اینکه خون در سرنگ جمع شد، ۲ سی سی از خون در داخل لوله های ضد انعقاد (EDTA K2) آزمایشگاهی ریخته شده و ۳ سی سی باقیمانده در داخل لوله های لخته دار ریخته شده و سانتریفیوژ شدند (۱۵ دقیقه) و سرم شناور بر روی سطح جمع آوری شد و سپس در داخل میکروتیوب ها (۱/۵ سی سی) ریخته شده و در دمای ۷۰- درجه ی سانتی گراد نگهداری شد تا بعداً مورد استفاده قرار گیرد. فعالیت آنزیم گلوکوتاتیون پراکسیداز در نمونه های همگن شده، با استفاده از کیت تجاری راندوکس (Randox Laboratories Crumlin, United Kingdom) با روش الایزا اندازه گیری شد. فعالیت آنزیم کاتالاز در پلاسما بر اساس تجزیه  $H_2O_2$  توسط دستگاه اسپکتروفتومتری تجزیه و اندازه گیری شد. مکمل مورد

مصرف نیز گلوکز آمین و متیل سولفونیل متان محصول گروه تغذیه شیف (Schiff Nutrition Group) و دارای مجوز وزارت بهداشت بود. مطالعه حاضر دارای کد اخلاقی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد تبریز به شماره IR.IAU.TABRIZ.REC.1395.38 و کد کارآزمایی بالینی به شماره IRCT2017032632873N2 می باشد.

استفاده از ترسیم نمودار و همگنی شیب های رگرسیون با استفاده از بررسی تعامل بین متغیر مستقل و همپراش بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. کلیه تحلیل ها در سطح اطمینان ۹۵٪ و با استفاده از SPSS انجام شد.

### یافته ها:

نتایج حاصل از آمار توصیفی این تحقیق به تفکیک گروه های مکمل و دارونما در جدول شماره ۱ آمده است. جدول شماره ۲ آماره های توصیفی میانگین و انحراف معیار مقادیر آنزیم های کاتالاز و گلو تاتیون پراکسیداز گروه ها در مقاطع مختلف اندازه گیری را نشان می دهد.

برای تحلیل داده ها و آزمون فرضیه های تحقیق از تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر استفاده گردید. به این منظور ابتدا پیش فرض های آماری تحلیل کوواریانس شامل طبیعی بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک، همگنی واریانس گروه ها با استفاده از آزمون لوین، خطی بودن رابطه متغیر وابسته و همپراش با

**جدول شماره ۱: نتایج آمار توصیفی مربوط به ویژگی های عمومی آزمودنی ها**

متغیرها	گروه ها	گروه مکمل	گروه دارونما (کنترل)
		میانگین $\pm$ انحراف معیار	میانگین $\pm$ انحراف معیار
سن (سال)		۲۶/۹۱ $\pm$ ۴/۶۱	۲۵/۴۵ $\pm$ ۳/۳۹
قد (سانتی متر)		۱۷۶/۰۰ $\pm$ ۴/۹۸	۱۷۶/۱۸ $\pm$ ۳/۲۲
وزن (کیلوگرم)		۸۲/۷۹ $\pm$ ۱۳/۰۰	۸۴/۶۰ $\pm$ ۷/۶۱
BMI (کیلوگرم بر متر مربع)		۲۶/۶۳ $\pm$ ۳/۶۲	۲۷/۳۱ $\pm$ ۲/۳۱

**جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار مقادیر آنزیم های کاتالاز و گلو تاتیون پراکسیداز گروه های مکمل**

(n=۱۱) و دارونما (n=۱۱)

متغیر	مرحله خونگیری	پیش از دوره مکمل سازی	پس از دوره مکمل سازی	گروه
		استراحت	بعد از فعالیت	استراحت
کاتالاز (U/gHb)	مکمل	۴۸/۴۲ $\pm$ ۳/۵۴	۶۲/۰۵ $\pm$ ۳/۳۴	۵۲/۱۶ $\pm$ ۳/۳۳
	دارونما	۵۰/۴۰ $\pm$ ۲/۲۱	۶۴/۸۴ $\pm$ ۳/۳۵	۵۰/۲۵ $\pm$ ۱/۸۹
گلو تاتیون پراکسیداز (U/gHb)	مکمل	۴۹/۴۸ $\pm$ ۲/۵۳	۶۷/۴۳ $\pm$ ۲/۱۸	۵۱/۹۳ $\pm$ ۲/۷۱
	دارونما	۴۹/۰۹ $\pm$ ۲/۶۷	۵۶/۵۱ $\pm$ ۲/۹۷	۴۹/۲۱ $\pm$ ۲/۹۰

داده ها، همگنی واریانس ها، خطی بودن رابطه متغیر وابسته و همپراش، همگنی شیب های رگرسیون) مورد

برای تحلیل داده ها ابتدا پیش فرض های استفاده از تحلیل کوواریانس (طبیعی بودن توزیع

اولیه، اثر گروه بر مقادیر استراحتی کاتالاز و گلوکاتیون پراکسیداز از لحاظ آماری معنی دار است، طوری که بر اساس مقادیر تعدیل شده، سطوح کاتالاز و گلوکاتیون پراکسیداز زمان استراحت در گروه مکمل بالاتر از گروه دارونما قرار دارد. نتایج در خصوص مقادیر پس از فعالیت پلايومتریك آنزیم ها نشان داد که پس از کنترل اثر سطوح اولیه، اثر گروه بر مقادیر کاتالاز و گلوکاتیون پراکسیداز پس از فعالیت پلايومتریك از لحاظ آماری معنی دار است، طوری که بر اساس مقادیر تعدیل شده، سطوح کاتالاز و گلوکاتیون پراکسیداز پس از فعالیت پلايومتریك در گروه مکمل بالاتر از گروه دارونما قرار دارد.

بررسی قرار گرفت. با توجه به برقراری مفروضه ها، از سری تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه ها استفاده شد که در آن ها متغیر گروه ها (مکمل و دارونما) به عنوان متغیر مستقل، مقادیر کاتالاز استراحت و بعد از فعالیت ورزشی پس از دوره مکمل سازی و نیز مقادیر گلوکاتیون پراکسیداز استراحت و بعد از فعالیت ورزشی، پس از دوره مکمل سازی به عنوان متغیرهای وابسته و مقادیر پیش از دوره مکمل سازی این متغیرها به عنوان متغیر کنترل (همپراش) در نظر گرفته شد. نتایج حاصل از این تحلیل ها در جدول شماره ۳ آمده است. بر اساس اطلاعات این جدول، نتایج در خصوص مقادیر استراحتی آنزیم ها نشان داد که پس از کنترل اثر سطوح

**جدول شماره ۳: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه متغیرهای وابسته بین گروه ها بعد از دوره مکمل سازی با کنترل سطوح اولیه**

متغیر وابسته (مقطع)	منبع تغییر	SS	df	MS	F	P	2η
کاتالاز (استراحت) (U/gHb)	همپراش	۱۳۶/۰۷	۱	۱۳۶/۰۷	۲۴۶/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲۹
	گروه	۶۵/۷۰	۱	۶۵/۷۰	۱۱۹/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۶۲
	خطا	۱۰/۴۸	۱۹	۰/۵۵			
	کل	۱۶۶/۷۶	۲۱				
گلوکاتیون پراکسیداز (استراحت) (U/gHb)	همپراش	۵۵/۴۰	۱	۵۵/۴۰	۶/۵۹	۰/۰۱۹	۰/۲۵۸
	گروه	۱۳۶۵/۶۹	۱	۱۳۶۵/۶۹	۱۶۲/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۸۹۵
	خطا	۱۵۹/۶۹	۱۹	۸/۴۰			
	کل	۱۵۷۴/۰۷	۲۱				
کاتالاز (بعد فعالیت ورزشی) (U/gHb)	همپراش	۱۵۰/۲۹	۱	۱۵۰/۲۹	۳۷۰/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۹۵۱
	گروه	۲۹/۰۶	۱	۲۹/۰۶	۷۱/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۷۹۱
	خطا	۷/۷۰	۱۹	۰/۴۱			
	کل	۱۹۸/۶۳	۲۱				
گلوکاتیون پراکسیداز (بعد فعالیت ورزشی) (U/gHb)	همپراش	۹۵/۰۶	۱	۹۵/۰۶	۲۸/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۶۰۲
	گروه	۶۳۳/۴۶	۱	۶۳۳/۴۶	۱۹۱/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۹۱۰
	خطا	۶۲/۷۷	۱۹	۳/۳۰			
	کل	۹۰۸/۵۰	۲۱				

## بحث:

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثر مصرف مکمل ترکیبی متیل سولفونیل متان و گلوکزآمین بر سطوح کاتالاز و گلوتاتیون پراکسیداز متعاقب یک جلسه فعالیت پلايومتریك در مردان كيك بوكسور آماتور بود. تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق نشان داد، مکمل سازی ۶ هفته‌ای ترکیب گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان بر میزان سرمی استراحتی آنزیم کاتالاز و گلوتاتیون پراکسیداز در مردان كيك بوكسور آماتور، تأثیر معنی داری دارد. این یافته با نتایج محققین موافق می باشد (۲۵،۲۱،۱۵،۱۴،۹). همچنین این تحقیق نشان داد که ۸۶/۲٪ تغییرات مقادیر گروه آزمایش در متغیر آنزیم کاتالاز و ۷۹/۱٪ تغییرات مقادیر گروه آزمایش در متغیر آنزیم گلوتاتیون پراکسیداز ناشی از مکمل سازی ۶ هفته‌ای ترکیب گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان می‌باشد.

افزایش سطوح آنزیم‌های کاتالاز و گلوتاتیون پراکسیداز به دنبال مکمل سازی ۶ هفته‌ای می‌تواند دلیلی بر افزایش قدرت آنتی اکسیدانی بدن و حاکی از اثرات مثبت مکمل سازی ۶ هفته‌ای ترکیبی گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان در مقابله با استرس اکسیداتیو باشد. گلوکزآمین و کندروتین سولفات اجزای تشکیل دهنده غضروف مفصلی می‌باشند و در خصوصیات فیزیولوژیک و مکانیکی این بافت نقش دارند. گلوکزآمین به عنوان ماده پیش ساز واحد دی ساکاریدی در مولکول گلوکزآمینوگلیکان غضروف نقش مهمی دارد (۲۶). گلوکزآمین اثرات غیر مرتبط با غضروف نیز دارد: ممانعت از تشکیل رادیکال سوپراکسید، ممانعت از ساخته شدن اکسید نیتريك می‌تواند توجه کننده ی اثر سریع بر کاهش علائم در مطالعات کوتاه مدت این دارو در بیماران استئو آرتیتی باشد و نتایج درازمدت می‌تواند به دلیل اثرات گزارش شده بر متابولیسم غضروف مانند تحریک سنتز پروتئو گلیکان و کاهش فعالیت‌های کاتابولیک مانند اثرات متالوپروتئاز

باشد (۲۲). شواهدی وجود دارد که این ماده فعالیت ضدالتهابی دارد که به متابولیسم پروستاگلاندین مربوط نمی‌شود و احتمالاً از طریق یک اثر جمع کنندگی رادیکال آزاد می‌باشد (۲۷،۲۳). در این راستا، گلوتاتیون پراکسیداز با تبدیل آنیون سوپراکسید به آب اکسیژنه، اثرات سمی این رادیکال را کاهش می‌دهد (۲۵).

آنزیم کاتالاز نیز یک عامل تعیین کننده وضعیت آنتی اکسیدانی است که با غیرفعال کردن یون سوپراکسید، نقش مهمی در از بین بردن خاصیت سمی آب اکسیژنه دارد. در نتیجه، افزایش سطوح کاتالاز و فعالیت گلوتاتیون پراکسیداز متعاقب مداخله مکمل ترکیبی متیل سولفونیل متان و گلوکزآمین در مطالعه ما ممکن است نشان‌دهنده اثر مداخله‌های مکمل‌های ترکیبی متیل سولفونیل متان و گلوکزآمین در کاهش و یا مهار استرس اکسیداتیو از طریق مسیر افزایش سطح آنتی اکسیدانی باشد که نشان‌دهنده اثرات بهینه مکمل ترکیبی بر ظرفیت آنتی اکسیدانی می‌باشد. افزایش فعالیت آنزیم‌های آنتی اکسیدانی جهت دتوکسیفیه کردن سطوح بالای پراکسید هیدروژن ( $H_2O_2$ ) به آب ( $H_2O$ ) منجر به کاهش بیشتر رادیکال‌های آزاد هیدروکسیل (OH) خطرناک می‌شود (۲۸).

با افزایش فعالیت آنزیم‌های آنتی اکسیدانی کاتالاز و گلوتاتیون پراکسیداز در این تحقیق احتمالاً شاهد این فرایند می‌باشیم. همچنین این مطالعه نشان داد، مکمل سازی ۶ هفته‌ای ترکیب گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان بر مقادیر سرمی آنزیم کاتالاز و گلوتاتیون پراکسیداز متعاقب یک جلسه تمرین پلايومتریك در مردان كيك بوكسور آماتور تأثیر معنی داری دارد. این یافته با نتایج محققین همخوانی دارد (۲۹،۲۰،۱۸،۹). نتایج مجذور اتا نشان داد، ۸۹/۵٪ تغییرات مقادیر گروه آزمایش در متغیر سرمی آنزیم کاتالاز و ۹۱٪ تغییرات مقادیر گروه آزمایش در متغیر سرمی آنزیم گلوتاتیون پراکسیداز متعاقب یک جلسه تمرین پلايومتریك (تفاوت گروه‌ها در پس آزمون) ناشی از مکمل سازی



۶ هفته‌ای ترکیب گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان می‌باشد. در شرایط طبیعی، مقادیر گونه‌های اکسیژن فعال شده و آنتی اکسیدان‌ها در یک وضعیت متعادل قرار دارند. زمانی که این تعادل در جهت افزایش گونه‌های اکسیژن فعال شده به خصوص در هنگام انجام تمرینات ورزشی شدید مختل گردد، باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در سلول می‌شود (۳۰). در هنگام انجام تمرینات شدید استقامتی (هوازی)، تولید گونه‌های اکسیژن فعال شده افزایش می‌یابد و تصور بر این است که منبع اصلی این گونه مواد، میتوکندری سلول‌های عضلات فعال می‌باشد (۳۱).

Kalman و همکاران در تحقیقی که تأثیر مصرف متیل سولفونیل متان را بر خستگی و کوفتگی عضلانی در مردان مورد بررسی قرار داده بودند نیز، نتایج مشابهی با تحقیق حاضر به دست آوردند. این محققین علاوه بر خستگی و کوفتگی عضلانی میزان هموسیستئین و ظرفیت آنتی اکسیدانی را نیز در ارتباط با مصرف متیل سولفونیل متان مورد بررسی قرار دادند و کاهش در میزان خستگی و کوفتگی عضلانی را به افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی نسبت دادند (۱۷). سازوکار احتمالی پیشنهاد شده در رابطه با اثرات مکمل سازی ترکیبی گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان در افزایش ظرفیت آنزیم‌های ضد اکسیدان به این صورت است که گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان با افزایش ضد اکسایند های درون سلولی مانند گلوکاتایون، اسیداوریک، بیلیروبین و بیان بیشتر آنزیم‌های ضد اکسایشی درون سلولی مانند سوپراکسید دیسموتاز، کاتالاز و گلوکاتایون پراکسیداز می‌تواند ظرفیت ضد اکسیدان تام سرمی را بالا ببرند (۳۲). در این بین، تولید گونه‌های اکسیژن فعال در طی فعالیت‌های ورزشی شدید، سبب بروز استرس اکسایشی شده و با ایجاد اختلال در موازنه ی اکسیدانت ها و آنتی اکسیدانت ها، اثرات مخربی را در سلول‌ها به وجود می‌آورد و این در حالی است که آنزیم‌های آنتی اکسیدانی سوپراکسید دیسموتاز، گلوکاتایون پر اکسیداز و کاتالاز به عنوان عوامل مداخله گر، برای جلوگیری از بروز واکنش های

زنجیرهای رادیکال های آزاد، وارد عمل شده و در تعدیل فشار اکسایشی نقش موثری ایفا می‌کنند. اگرچه، فعالیت‌های ورزشی از یک سو با افزایش فشار اکسایشی، احتمال تشکیل رادیکال‌های آزاد مضر را افزایش می‌دهند، اما از طرف دیگر در این مطالعه با القای مکمل ضد اکسایشی ترکیبی گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان که با افزایش آنزیم‌های آنتی اکسیدانی کاتالاز و گلوکاتایون پراکسیداز همراه بود، سبب کاهش رادیکال‌های آزاد شدند.

### نتیجه گیری:

مکمل سازی ترکیبی گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان در تحقیق حاضر توانست احتمالاً با افزایش محتوی آنزیم‌های آنتی اکسیدانی کاتالاز و گلوکاتایون پراکسیداز موجب افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی شود. همچنین، با توجه به این یافته‌ها، با در نظر گرفتن جوانب احتیاط می‌توان به ورزشکاران و غیر ورزشکاران پیشنهاد کرد، برای کاهش فشار اکسایشی ناشی از فعالیت های بدنی شدید و پیشگیری از اثرات مخرب آن، از مکمل سازی ترکیبی گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان استفاده کنند. برای شناخت بیشتر تأثیرات مکمل سازی بر ظرفیت آنتی اکسیدانی و استرس اکسیداتیو پیشنهاد می‌شود که مکمل سازی جداگانه گلوکزآمین و متیل سولفونیل متان مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، با توجه به کوتاه بودن دوره مکمل سازی (۶ هفته) در پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که تأثیرات مکمل سازی در دوره های زمانی طولانی تر مورد بررسی قرار گرفته و فاکتورهای بیشتری از جمله هموسیستئین، گلوکاتایون، شاخص پراکسیداسیون لیپیدی (MDA) و CRP نیز اندازه گیری گردند.

### تشکر و قدردانی:

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم طیبه پژوهنده فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد گروه فیزیولوژی ورزشی می‌باشد که در تاریخ ۱۳۹۵/۰۱/۱۶

با شماره کد پایان نامه ی ۱۰۲۲۱۴۳۵۹۴۱۰۱۱ در  
دانشگاه آزاد اسلامی تبریز به تصویب رسید. بدین وسیله  
از کلیه اساتید و کارکنان آن واحد تشکر و قدردانی  
می گردد.

## منابع:

1. Bloomer RJ, Goldfarb AH, Wideman L, McKenzie MJ, Consitt LA. Effects of acute aerobic and anaerobic exercise on blood markers of oxidative stress. *J Strength Cond Res.* 2005; 19(2): 276-85.
2. Fisher-Wellman K, Bloomer RJ. Acute exercise and oxidative stress: A 30 year history. *Dyn Med.* 2009; 8: 1.
3. McBride JM, Kraemer WJ, Triplett-McBride T, Sebastianelli W. Effect of resistance exercise on free radical production. *Med Sci Sports Exerc.* 1998; 30(1): 67-72.
4. Bloomer RJ. Effect of exercise on oxidative stress biomarkers. *Adv Clin Chem.* 2008; 46: 1-50.
5. Lindstedt SL, LaStayo PC, Reich TE. When active muscles lengthen: Properties and consequences of eccentric contractions. *News Physiol Sci.* 2001; 16: 256-61.
6. Burcin O. Comparison of the effect of plyometric training on oxidative stress and biochemical parameters among tennis players. *Anthropologist.* 2015; 19(1), 69-75.
7. Goldfarb AH, Bloomer RJ, McKenzie MJ. Combined antioxidant treatment effects on blood oxidative stress after eccentric exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2005; 37(2): 234-9.
8. Nakhostin-Roohi B, Niknam Z, Vaezi N, Mohammadi S, Bohlooli S. Effect of single dose administration of methylsulfonylmethane on oxidative stress following acute exhaustive exercise. *Iran J Pharm Res.* 2013; 12(4): 845-53.
9. Maranon G, Munoz-Escassi B, Manley W, Garcia C, Cayado P, De la Muela MS, et al. The effect of methyl sulphonyl methane supplementation on biomarkers of oxidative stress in sport horses following jumping exercise. *Acta Vet Scand.* 2008; 50: 45.
10. Wen ZH, Tang CC, Chang YC, Huang SY, Hsieh SP, Lee CH, et al. Glucosamine sulfate reduces experimental osteoarthritis and nociception in rats: Association with changes of mitogen-activated protein kinase in chondrocytes. *Osteoarthritis Cartilage.* 2010; 18(9): 1192-202.
11. Xing R, Song L, Lin W, Shengbao C, Huahua Y, Jinhua F, Pengcheng L. The preparation and antioxidant activity of glucosamine sulfate. *Chin J Oceanol Limnol.* 2009; 27: 283-7.
12. Yan Y, Wanshun L, Baoqin H, Changhong W, Chenwei F, Bing L, et al. The antioxidative and immunostimulating properties of D-glucosamine. *Int Immunopharmac.* 2007; 7(1): 29-35.
13. Wu YL, Lin AH, Chen CH, Huang WC, Wang HY, Liu MH, et al. Glucosamine attenuates cigarette smoke-induced lung inflammation by inhibiting ROS-sensitive inflammatory signaling. *Free Radic Biol Med.* 2014; 69: 208-18.
14. Nakhostin-Roohi B, Barmaki S, Khoshkharesh F, Bohlooli S. Effect of chronic supplementation with methylsulfonylmethane on oxidative stress following acute exercise in untrained healthy men. *J Pharm Pharmacol.* 2011; 63(10): 1290-4.
15. Godwin S, Bloomer RJ, Merwe M, Benjamin R. MSM enhances LPS-induced inflammatory response after exercise. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015; 12(1): 48.
16. Kim LS, Axelrod LJ, Howard P, Buratovich N, Waters RF. Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: A pilot clinical trial. *Osteoarthr Cartil.* 2006; 14(3): 286-94.
17. Kalman DS, Feldman S, Scheinberg AR, Krieger DR, Bloomer RJ. Influence of Methyl sulfonylmethane on markers of exercise recovery and performance in healthy men: A pilot study. *J Int Soc Sports Nutr.* 2012; 9(1): 46-57.
18. Samavati MA, Farhangi N. Effect of Methylsulfonylmethane consumption on the concentration of plasma IL-6 and some indices of recovery period after a single bout intensive sporting activity in inactive women. *J Appl Sport Physiol.* 2014; 19: 65-74. [Persian]
19. Withee E, Kimberly T, Regina D, Hanes D. Effects of MSM on exercise-induced muscle and joint pain: A pilot study. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015; 12(1): 8.

20. Nakhostin-Roohi B, Niknam Z, Vaezi N, Mohammadi S, Bohlooli S. effect of single dose administration of methylsulfonylmethane on oxidative stress following acute exhaustive exercise. *Iran J Pharm Res.* 2013; 12(4): 845--53.
21. Parcell S. Sulfur in human nutrition and applications in medicine. *Altern Med Rev.* 2002; 7(1): 22-44.
22. Rashad S, Revell P, Hemingway A, Low F, Rainsford KW. Effect of non-steroidal anti-inflammatory drugs on the course of osteoarthritis. *Lancet.* 1989; 2: 519-22.
23. McAlindon TE, Valley MP, Gulin JP, Felson DT. Glucosamine and chondroitin for treatment of osteoarthritis: A systemic quality assessment and meta- analysis. *JAMA.* 2000; 283: 1469-75.
24. Kish K, Mezil Y, Ward WE, Klentrou P, Falk B. Effects of plyometric exercise session on markers of bone turnover in boys and young men. *Eur J Appl Physiol.* 2015; 115(10): 2115-24.
25. Fallah-Mohammadi M, Fallah-Mohammadi Z, Mir-Karimpour SH. Effect of single moderate exercise and accompany with Glucosamine consumption on the knee osteoarthritis in rats. *J Appl Sport Physiol.* 2013; 18: 27-42. [Persian]
26. John N, Norman S. Non operative treatment of knee Arthritis. In: Marc W, Michael A, David S, editor. *Surgery of the knee: From Churchill Livingstone, Philadelphia USA.* 2001; 21(3): 574-75.
27. Dodge GR, Hawkins DF, Jimenez SA. Modulation of aggrecan, MMPI, and MMP3 production by glucosamine sulfate in cultured human osteoarthritis articular chondrocytes. *Arthritis Rheum.* 1999; 42(1): 253.
28. de Oliveira VN, Bessa A, Jorge ML, Oliveira RJ, de Mello MT, De Agostini GG, Jorge PT, Espindola FS. The effect of different training programs on antioxidant status, oxidative stress, and metabolic control in type 2 diabetes. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012; 37(2): 334-44.
29. Usha PR, Naidu MU. Randomised, double-blind, parallel, placebo-controlled study of oral glucosamine, methylsulfonylmethane and their combination in osteoarthritis. *Clin Drug Investig.* 2004; 24(6): 353-63.
30. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. *Exercise physiology*, 2nd edition. Philadelphia: Lippincott. 2007; 6(5): 72-4.
31. Attaran M, Pas-Quatotto E, Margaritas I, Palazzetti S, Rousseau AS. Antioxidants supplementation and tapering exercise, improve exercise-induced antioxidant response. *Am J Nutrition.* 2003; 22(2): 147-56.
32. Valvason C, Musacchio E, Pozzuoli A, Ramonda, R, Aldegheri R, Punzi L. Influence of glucosamine sulphate on oxidative stress in human osteoarthritic chondrocytes: Effects on HO-1, p22Phox and iNOS expression. *Rheumatology.* 2008; 47: 31-5.

## **Effect of one supplementation period of methylsulfonylmethane and glucosamine on some antioxidants following a plyometric exercise session**

Pazhuhandeh T, Zehsaz F\*

Physical Education and Sport Sciences Dept., Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, I.R. Iran.

Received: 3/Jun/2017

Accepted: 20/Aug/2017

**Background:** Intensive physical activity results in release of free radicals and oxidative damages in biomacromolecules. Consumption of sulfuric supplements may affect on the levels of oxidative stress following intensive exercises. Therefore, the effect of 6 weeks combined supplementation of methylsulfonylmethane and glucosamine on the glutathione peroxidase and catalase following a plyometric exercise session in amateur male athletes was studied in the present study.

**Methods:** The study was a double-blinded quasi-experimental research with a pre- and post-test design in which 22 amateur male were randomly assigned into two groups of supplement (n=11) and placebo (n=11), and participated in two bouts of plyometric exercise before and after the supplementation period. The supplementation period included daily consumption of 3 milligrams/bw combined methylsulfonylmethane and glucosamine for 6 weeks. The serum levels of Glutathione Peroxidase and Catalase enzymes were determined before and after the two plyometric exercise sessions, and the collected data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) at  $P < 0.05$  significant level.

**Results:** After controlling the effects of the initial levels, the levels of glutathione peroxidase and catalase enzymes after exercise for the supplement group were higher than the placebo group (respectively,  $F_{2,19} = 71.73$ ,  $P = 0.001$  and  $F_{2,19} = 191.76$ ,  $P = 0.001$ ).

**Conclusion:** Combined supplementation of methylsulfonylmethane and glucosamine may increase anti-oxidant capacity in athletes through increased levels of glutathione peroxidase and catalase enzymes.

**Keywords:** Methylsulfonylmethane, Glucosamine, Glutathione Peroxidase, Catalase, Plyometric exercise.

**Cite this article as:** Pazhuhandeh T, Zehsaz F. Effect of one supplementation period of methylsulfonylmethane and glucosamine on some antioxidants following a plyometric exercise session. J Shahrekord Univ Med Sci. 2018; 20(5): 33-44.

---

**\*Corresponding author:**

Physical Education and Sport Sciences Dept., Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, I.R. Iran. Tel: 00989144176472, E-mail: f-zehsaz@iaut.ac.ir